



都筑区スポーツ推進委員連絡協議会
都筑区茅ヶ崎中央 32-1
都筑区役所地域振興課内
電話 045-948-2235



横浜ビー・コルセアーズチアリーダーズ [B-ROSE]

私たち B-ROSE は、日々のストレッチを欠かしません。
練習前や本番前にチーム全体で行うストレッチはもちろん、各々が毎日の日課として取り組んでいます！
プロのチアリーダーとして、自分の体を良く知り、毎日、自分の体と向き合うことは、とても大事ですね。

ストレッチ講座

寒い季節となりました！
首や肩が縮まる季節です。手軽にできるカンタンなストレッチをご紹介します！

首のストレッチ



息を吐きながら、ゆっくりと上下左右に首を動かします。

Point 手をクロスにして肩に手を置き、肩が上がらないようにすると効果的です。

肩のストレッチ



肩を左右交互に、アップダウン。その後は、前後に腕を回します。

Point ポイントは、肘を曲げないことです！

腰のストレッチ



両手を遠くで前で組み、足を広げ軽く膝を曲げて、背中を丸くし、前に腰を伸ばします。

Point 息を吐きながら、ゆっくりとのばしましょう！

永年勤続表彰おめでとうございます！！

20年勤続表彰

高橋 登
大塚 剛
力石 信雄
石田 二郎

15年勤続表彰

岡崎 秀哉

10年勤続表彰

間々田 貴美子 北村 勇司
石川 誠 八幡 純二
新地 竜也 秋吉 貢次
小森 大輔 遠藤 智大
松崎 誠士 西條 義幸

令和4年度 広報委員会

委員長 佐藤 親志 (勝田茅ヶ崎) 佐藤 大祐 (新栄早濑) 中臣 克稔 (荏田南)
副委員長 中根 朋文 (中川) 石川 誠 (都田) 浅井 美樹 (渋沢)
栗原 孝太郎 (東山田) 池 学 (池辺) 志村 誠一郎 (ふれあいの丘)
清水 力 (山田) 岡崎 秀哉 (佐江戸加賀原) 田中 早苗 (柚木荏田南)
森 秀男 (かちだ) 田代 栄子 (川和)



都筑区スポーツ推進委員年間スケジュール

- ▶ 4月 委嘱式 (隔年)
- ▶ 5月 世界トライアスロンシリーズ横浜大会 (運営スタッフ)
- ▶ 6月 都筑区グラウンドゴルフ大会
- ▶ 7月 北部4区グラウンドゴルフ大会
- ▶ 9月 横浜シーサイドトライアスロン大会 (運営スタッフ)
- ▶ 10月 横浜市身体障害者運動会 (運営スタッフ)
横浜マラソン (運営スタッフ)
- ▶ 11月 都筑区民まつり (模擬店出店)
つづきウォーク&フェスタ (協力)

スポーツ推進委員ってどんな活動をしているの??

みなさんはスポーツ推進委員を知っていますか?? 実は、都筑区内に現在 115 名もいて、スポーツ振興のため、地域に根差した活動を日々行っています。横浜マラソンや、世界規模で行われる横浜シーサイドトライアスロン大会への協力や、地域で行われるグラウンドゴルフ大会等を行うなど、スポーツ推進委員は市内で広く活躍しています!!

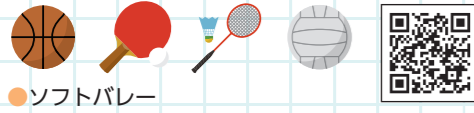


日頃の運動を大切に!

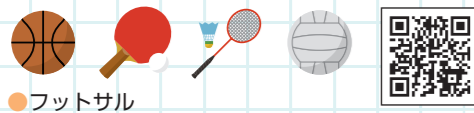
区内マスポーツが出来る施設を ご紹介します!



1 中川西地区センター



2 都筑地区センター



3 都筑スポーツセンター



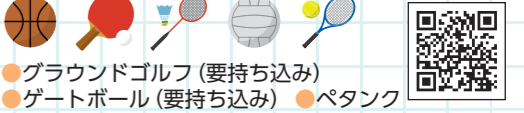
4 都田地区センター



5 北山田地区センター



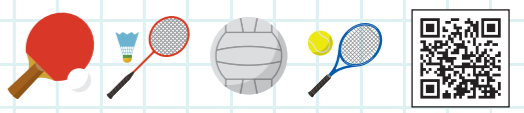
6 東山田スポーツ会館



7 仲町台地区センター



8 大熊スポーツ会館



出来る
スポーツ

バスケ



卓球



バドミントン



バレーボール



テニス



※競技によっては団体登録が必要な場合があります。詳細は各施設HPをご覧ください。